

2019年 I N S P A 新横浜 大型GW特別プログラム

4/29(月)昭和の日			4/30(火)国民の休日			5/1(水)即位の日			5/2(木)国民の休日						
時間	1st studio	2nd studio	Cycle studio	時間	1st studio	2nd studio	Cycle studio	時間	1st studio	2nd studio	Cycle studio	時間	1st studio	2nd studio	Cycle studio
10:00				10:00				10:00				10:00			
10:30	ハタ・ヨガ 10:15-10:45 英恵	バレエ初級60 10:30-11:30		10:30	エアロ・ロー 10:15-11:00 片岡 千鶴	ストレッチボール 10:30-11:00 ★STAFF		10:30	エアロ・ビギナー 10:15-10:45 柴 亜紀子	↓10:45-11:00 オキシジェノエレメント		10:30	ハタ・ヨガ60 10:30-11:30	オリジナル・エアロ 10:30-11:30	
11:00	オキシジェノ 11:00-11:45 英恵	横山 真依		11:00				11:00				11:00			
11:30		↓有料540円↓		11:30	ファン・ステップ60 11:15-12:15 ★片岡 千鶴	バレエダンス初級 11:30-12:30 TOMOMI	TOPRIDE 11:30-12:00 ★上別府 秀行	11:30	エアロ・バーン 11:00-12:00 柴 亜紀子	オキシジェノ 11:00-12:00 齋藤 香織		11:30	福田 美鈴	中村 準	
12:00		バレエ中級30(有料) 11:45-12:15 横山 真依		12:00				12:00				12:00	パワー・ヨガ60 11:45-12:45 福田 美鈴	UBOUND 11:45-12:45 ★村井 紫乃	
12:30	ファン・ステップ 12:30-13:30 (事前予約制有料レッスン) 島田 厚&YO-KO 定員35名	KaQiLa 12:30-13:30 佐藤 由美子	TOP RIDE45 13:00-13:45 ★戸田 義和	12:30	リトモス 12:30-13:30 河合 江梨花	オキシジェノ 12:45-13:45 内藤 恭子		12:30	MEGADANZ 12:15-13:15 齋藤 香織&中村 準	ボディメンテナンス 12:15-13:00 柴 亜紀子	TOP RIDE45 12:45-13:30 ★高井 侑里	12:30			
13:00				13:00				13:00				13:00	パワーカーディオ 13:00-14:00 shoko&鍵山 慎太郎	太極拳 13:00-13:45 筒井 幸子	
13:30				13:30	エアロ・バーン 13:45-14:45 河合 江梨花	パワーサイクル 13:45-14:45 ★関口 元気		13:30	パワーカーディオ 13:45-14:45 Joint!! 磯邊 賢一&水内 昇太	JAZZストレッチ 13:30-14:00 広井 薫		13:30	Joint!!		
14:00	エアロ・バーン 14:00-15:00 (事前予約制有料レッスン) 島田 厚&CHIZURU 定員40名	ハタ・ヨガ60 14:15-15:15 TOMOKO		14:00				14:00	Joint!!	JAZZDANCE初級 14:00-14:30 広井 薫		14:00	ファイドワ 14:15-15:15 Joint!! shoko&磯邊 賢一	気功 14:05-15:05 筒井 幸子	
14:30				14:30	パワーカーディオ 15:15-16:15 Joint!! ★戸田 義和&小林 礼奈	ハタ・ヨガ60 14:15-15:15 maya		14:30	ファイドワ 15:00-16:00 Joint!! 磯邊 賢一&水内 昇太	お腹ピラティス 14:45-15:45 広井 薫		14:30			
15:00				15:00				15:00				15:00			
15:30	ファイドワ 15:30-16:30 (事前予約制有料レッスン) 島田 厚 定員40名	パワー・ヨガ 15:30-16:30 TOMOKO		15:30	X-55 16:45-17:45 Joint!! ★鍵山 慎太郎&上別府 秀行	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人		15:30	ハタ・ヨガ60 16:30-17:30 加藤 美千恵	UBOUND 16:30-17:30 ★上別府 秀行		15:30	エアロ・ビギナー 15:30-16:00 新倉 哲也	TOPRIDE 15:30-16:00 ★関口 元気	
16:00				16:00				16:00				16:00	JAZZDANCE初級 15:45-16:45 高橋 孝衣		
16:30				16:30				16:30				16:30	エアロ・ロー 16:15-17:00 新倉 哲也		
17:00	フリースタジオ (有料) 540円/45分/人	LOCK DANCE 17:00-18:00 GENKI	TOP RIDE45 17:00-17:45 ★関口 元気	17:00				17:00				17:00	↓有料810円↓ JAZZDANCE中級 17:00-17:45 高橋 孝衣	アロマストレッチ 17:15-17:45 STAFF	
17:30				17:30				17:30				17:30			
18:00				18:00				18:00				18:00			

lesson information

～島田厚MT 新横浜へ～
マスタートレーナー島田厚さんが
新横浜でFD・エアロ・ステップの豪華
3本立て!! さあ大型GWスタート★



lesson information

【パワーカーディオ】
横浜店からのゲスト小林OTが参戦。
戸田OTと専門学校の先輩後輩コンビ!
横浜でも実施したレッスンを
新横浜でも実現☆

【X-55】
大人気コンビが満を持して登場!!
新横浜にX-55の流れを呼び寄せた
この2人のレッスン。



～パワーサイクル～
関口IR、今回で3回目のバイクレッスン。
TOPRIDEでは味わえない、
バイクEXの魅力を
たっぷりお届け! さあ今回はどんな
ルートが待っているか...

lesson information

～MEGADANZジョイント～
待望の豪華共演が遂に実現★
カッコよさとセクシーさを兼ね備えた2人
のレッスンをお楽しみください♪



～FD・POジョイント～
ベテラン2人での共演!!
磯邊OTの小ネタにもご注目(笑)
きとなにか企んでいるはず...

lesson information

～オリジナルエアロ～
中村準Rによるエアロレッスン開催★
AERO DANCE BATTLEにて優勝経験
をもつレッスンには是非お越し下さい!!

～FD・POジョイント～
NEW Face★shokoR
経験豊富な女性インストラクター!
鍵山OTと磯邊OTのジョイントで
盛り上げます!!

Continue...

★印はレッスン開始30分前にジムカウンターにて整理券を配布致します。【営業時間】9:30-19:00 (ジムエリア終了18:30)